



COLEGIO CALASANCIAS - CORUÑA

JUNIO 2022

Basal



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

			01	Kcal 737 Lip. 27	P. 41 H.C. 76		02	Kcal 737 Lip. 25	P. 18 H.C. 102		03	Kcal 449 Lip. 14	P. 20 H.C. 51	
				- GARBANZOS ESTOFADOS - JAMONCITOS DE POLLO EN PEPITORIA - LÁCTEO Y PAN				- ARROZ TRES DELICIAS - RABAS DE CALAMAR - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- JUDÍAS VERDES CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN		
06	Kcal 672 Lip. 11	P. 32 H.C. 106	07	Kcal 840 Lip. 44	P. 28 H.C. 76	08	Kcal 471 Lip. 9	P. 23 H.C. 67	09	Kcal 683 Lip. 13	P. 29 H.C. 101	10	Kcal 750 Lip. 21	P. 25 H.C. 98
	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA Y PAN		● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN				- CREMA DE PUERROS Y ZANAHORIA - LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS - LÁCTEO Y PAN			- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ESCALOPE DE POLLO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- ENSALADILLA RUSA - CABALLA EN SALSA - HELADO Y PAN	
13	Kcal 645 Lip. 18	P. 22 H.C. 91	14	Kcal 421 Lip. 9	P. 29 H.C. 49	15	Kcal 610 Lip. 11	P. 28 H.C. 91	16	Kcal 637 Lip. 27	P. 42 H.C. 47	17	Kcal 638 Lip. 15	P. 22 H.C. 97
	- ARROZ RIOJANO - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA Y PAN		- SOPA DE PICADILLO - RAXO CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA Y PAN				- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - LÁCTEO Y PAN			- BRÓCOLI CON AJADA - POLLO ASADO AL LIMÓN Y TOMILLO - PATATAS FRITAS - FRUTA FRESCA Y PAN			- GARBANZOS REHOGADOS - SAN JACOBO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - LÁCTEO Y PAN	
20	Kcal 660 Lip. 15	P. 27 H.C. 100	21	Kcal 450 Lip. 16	P. 11 H.C. 64	22	Kcal 702 Lip. 20	P. 20 H.C. 104	23			24		
	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA Y PAN		- SOPA DE AVE CON PASTA MARAVILLA - FLAMENQUÍN CORDOBÉS - PATATAS FRITAS - HELADO Y PAN				- ENSALADA DE ARROZ - HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CAZADORA - FRUTA FRESCA Y PAN							
27			28			29			30					



Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



MAGAZINE DE ALIMENTACIÓN Y SALUD